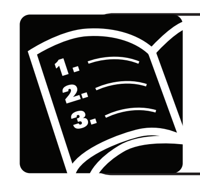
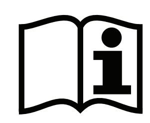


Système d’haltères Power-Pak® 445



Manuel d'assemblage/d'utilisation





Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série ____________________________ Numéro de série ___________________________

Numéro de série ____________________________ Date d'achat _________________________

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour tout problème ou question sur votre produit, contactez votre distributeur local Bowflex®.
Pour trouver votre distributeur local, allez à : **www.bowflexinternational.com**

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Service clients : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | hors Etats-Unis U.S. +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Imprimé en Chine | © 2012 Nautilus, Inc.

Précautions de sécurité

 Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez suivre les recommandations ci-après :

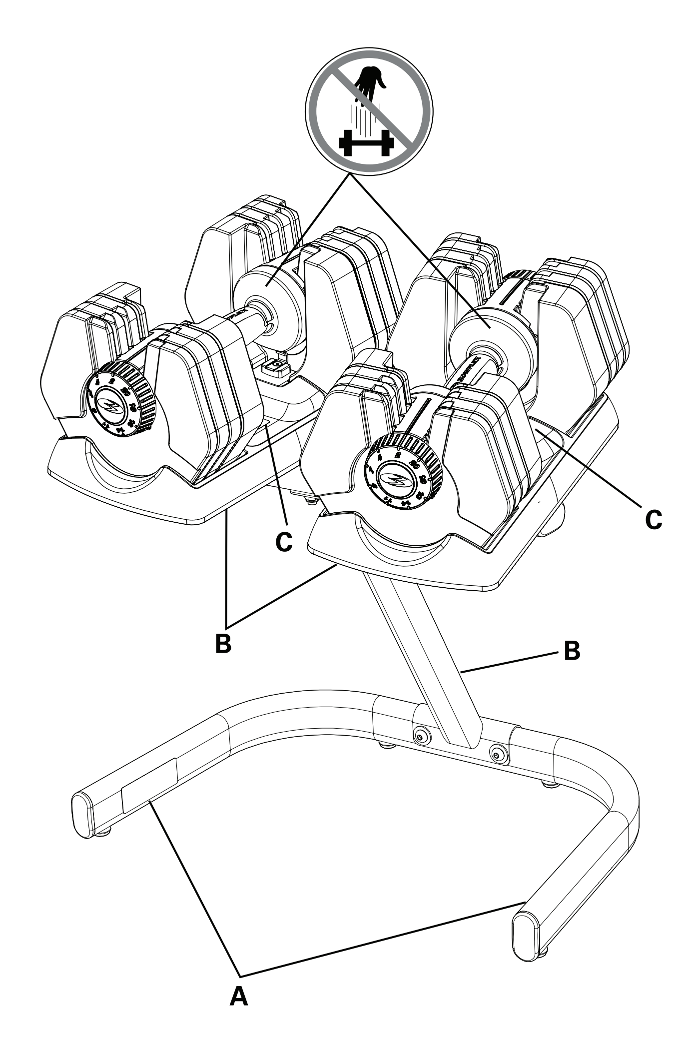
- Prenez connaissance de ce manuel. Conservez-le pour toute référence future.
- Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur l'équipement. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local Bowflex® qui vous en fournira de nouvelles.
- Eloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors de son assemblage.
- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de l'équipement. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'équipement peuvent représenter un danger pour les enfants.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- N'assemblez pas votre équipement dans un environnement humide.
- Certains composants de l'équipement sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cet équipement sur une surface plane, horizontale et solide.
- Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de l'équipement. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre équipement.
- N'utilisez que des pièces de rechange et des accessoires fournis par Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de l'équipement ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'équipement avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation de vos haltères Power-Pak®.
- Avant chaque utilisation, inspectez l'équipement de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. Contactez votre distributeur ou revendeur local Bowflex® pour toute information relative à la réparation.
- Inspectez et testez régulièrement le mécanisme de verrouillage. Suivez les procédures indiquées dans ce manuel.
- N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous de l'absence d'interférences et de tiers aux alentours de l'équipement. Laissez au moins 0,6 m (24”) en plus de l'envergure nécessaire aux exercices dans toutes les directions.
- Evitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Ne forcez pas sur la molette d'ajustement quand l'haltère n'est pas sur sa base.
- Ne laissez pas tomber les haltères. Ils pourraient être endommagés et blesser des tiers.
- N'entrechoquez pas les haltères durant leur utilisation. Ils pourraient être endommagés et blesser des tiers.
- Ne vous appuyez pas sur la poignée des haltères et n'utilisez pas ces derniers comme support du poids du corps (pour faire des pompes, par exemple). Ils pourraient être endommagés et blesser des tiers.

Précautions de sécurité

- Ne tentez pas de démonter la poignée de l'haltère, ni la base. Ce produit n'est pas conçu pour être réparé par le client lui-même. Contactez votre distributeur ou revendeur local Bowflex® pour toute information relative au service après-vente.
- Les haltères sont très lourds. Si vous n'utilisez pas le repose-haltères, placez l'haltère directement sur le sol pour un support optimal.

Etiquettes de mise en garde et numéro de série

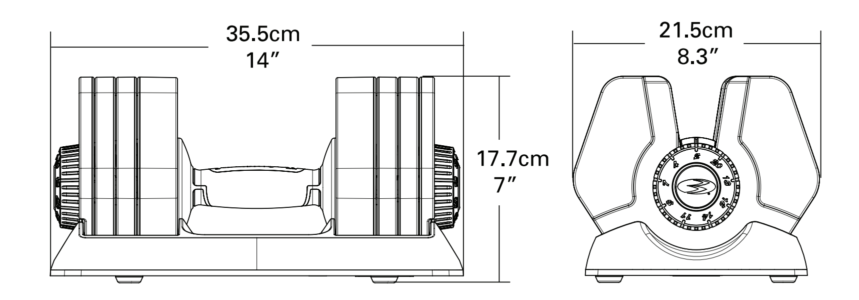
	Type	Description
A	**MISE EN GARDE**	• Prenez connaissance de ce manuel d'utilisation. Conservez-le pour toute référence future. • Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur l'équipement. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, veuillez contacter le service clients Nautilus qui vous en fournira de nouvelles. • Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de l'équipement. • Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement. • Installez et faites fonctionner cette équipement sur une surface plane et solide. • Laissez suffisamment d'espace autour de l'équipement pour que l'utilisateur puisse se mouvoir sans danger. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de l'équipement quand vous utilisez ce dernier. • Ne vous tenez pas debout et ne montez pas sur l'équipement.
B	**Descriptif du produit et numéro de série**	Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.
C	**MISE EN GARDE**	• Ne laissez pas les enfants utiliser l'équipement. • Inspectez l'équipement avant de l'utiliser. • N'utilisez pas l'équipement s'il doit être réparé. • Usez de la plus grande précaution lorsque vous utilisez votre équipement. • Tout manque de prudence peut engendrer des blessures, voire la mort. • Lisez le manuel d'utilisation avant de vous servir de votre équipement. • Remplacez toutes les étiquettes de type ATTENTION, MISE EN GARDE ou DANGER endommagées, illisibles ou manquantes. • Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.



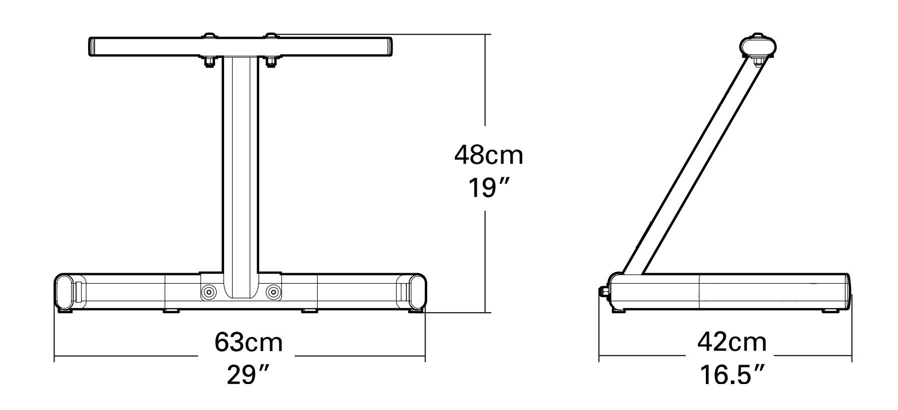


Descriptif

Poids total de l'haltère Environ 22,7 kg (50 lb)

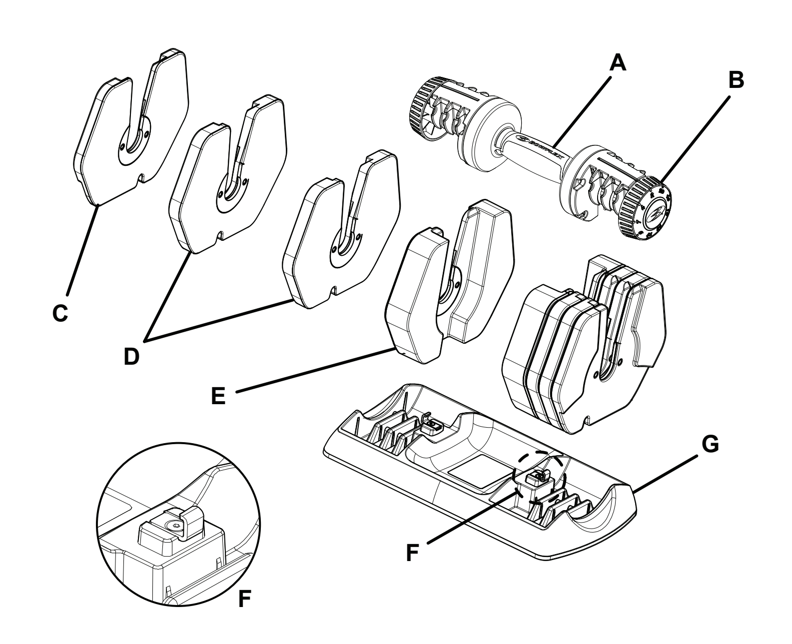


Poids total du repose-haltères Environ 5,4 kg (12 lb)



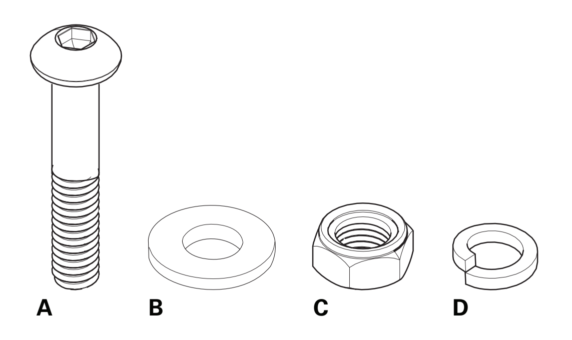
Caractéristiques

A	Poignée
B	Molette d'ajustement
C, D, E	Plaques
F	Crochet de sécurité
G	Base



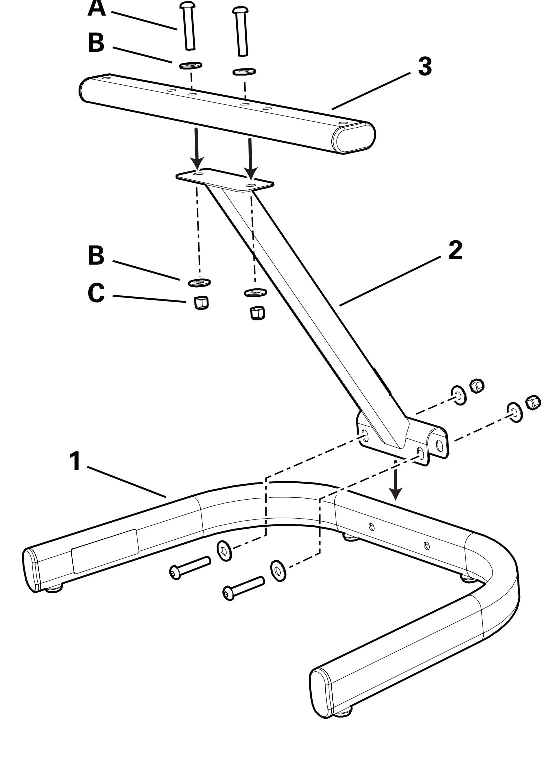
Visserie

Pièce	Quantité	Description
A	8	Vis d'assemblage à tête ronde M10 X 2
B	12	Rondelle plate M10
C	4	Ecrou M10
D	4	Rondelle de frein M10



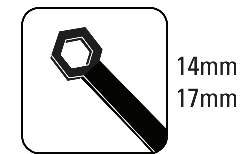
Pièces

Pièce	Quantité	Description
1	1	Base
2	1	Montant
3	1	Tube transversal



Outils (inclus)

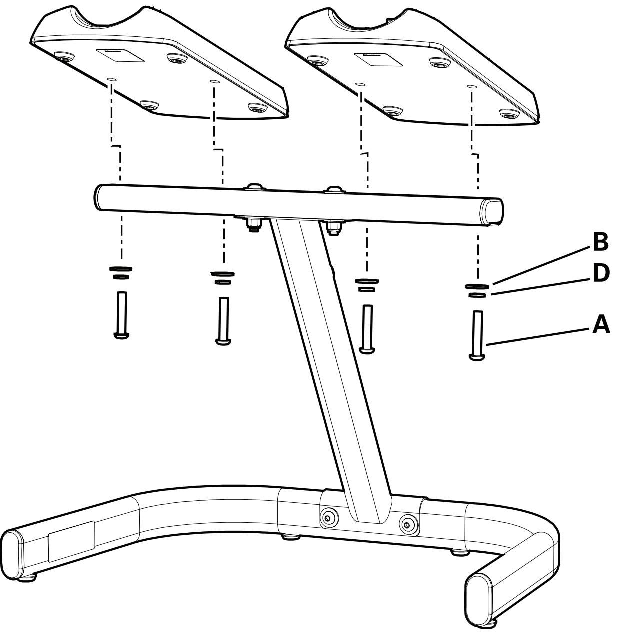

8mm


14mm
17mm

Installer les haltères sur le repose-haltères


Otez l'haltère de sa base avant d'arrimer la base au repose-haltères, pour vous assurer que l'haltère ne tombe pas durant son installation.


Vissez complètement l'ensemble de la visserie avant de placer les haltères sur les bases du repose-haltères.



Inspection finale

Inspectez l'équipement afin de vous assurer que tous les composants sont correctement assemblés et arrimés.


N'utilisez pas l'équipement avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

Remarque : notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

Fonctionnement

Avant de commencer

Les haltères sont expédiés déjà montés. Après les avoir délicatement sortis de leur carton, suivez les étapes ci-après afin de vous familiariser avec le matériel et vérifier son bon état de marche.



Ne faites pas tomber les haltères. Vous endommageriez ainsi le mécanisme de verrouillage ou les plaques, qui pourraient malencontreusement sortir de la poignée. Vous pourriez également causer des blessures graves et annuler la garantie.

1. Une fois l'haltère ôté de son emballage de protection, inspectez les produits et le matériel d'emballage afin de détecter tout dommage éventuel.
2. Appuyez légèrement sur la poignée afin de vérifier que l'haltère est correctement engagé dans la base. Faites tourner plusieurs fois la molette d'ajustement pour vérifier qu'elle tourne librement et dans les deux sens. Vérifiez qu'il se produit bien un "clic" à chaque incrément de poids. Ce "clic" vous aide à aligner correctement la molette lors de la sélection de la charge.

   Remarque : les incréments de poids vont de 2 à 20 kg (de 4 à 45 lb environ) sur chaque molette d'ajustement.

   Pour sélectionner une charge, faites tourner les molettes d'ajustement jusqu'à ce que la valeur de votre choix soit alignée sur la marque (L1) visible sur la poignée (Schéma 1). Par exemple, pour sélectionner une charge de 2 kg (4 lb environ), alignez le chiffre 2 sur la marque de la poignée.
3. Après avoir vérifié que la molette d'ajustement tourne correctement, tournez chaque molette jusqu'à ce que le chiffre 2 correspondant se trouve en regard de la marque (Schéma 1).
4. Vous pouvez à présent soulever la poignée à la verticale. La poignée se soulève ainsi de la base où se trouvent arrimées l'ensemble des plaques (Schéma 2). La poignée sans plaques correspond à une charge initiale de 2 kg (4 lb environ).

   AVERTISSEMENT : quand vous ôtez l'haltère de la base ou le replacez sur cette dernière, effectuez un mouvement vertical, perpendiculaire à la base. N'inclinez pas l'haltère et ne le déplacez pas latéralement (parallèlement à la base), jusqu'à ce que les plaques non sélectionnées soient correctement libérées.

   Remarque : l'haltère étant symétrique, il peut être replacé dans un sens comme dans l'autre sur la base.

Schéma 1

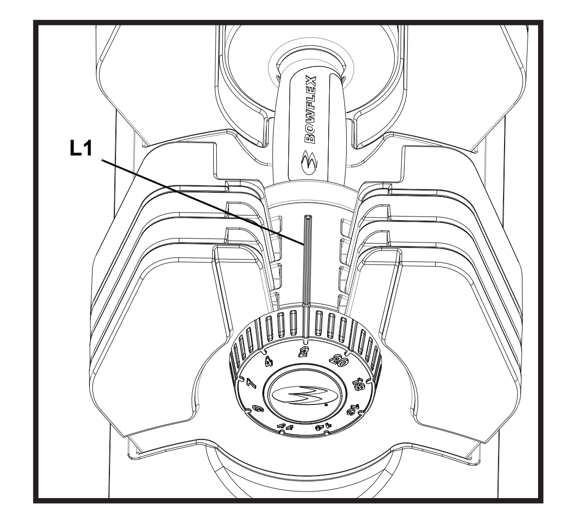
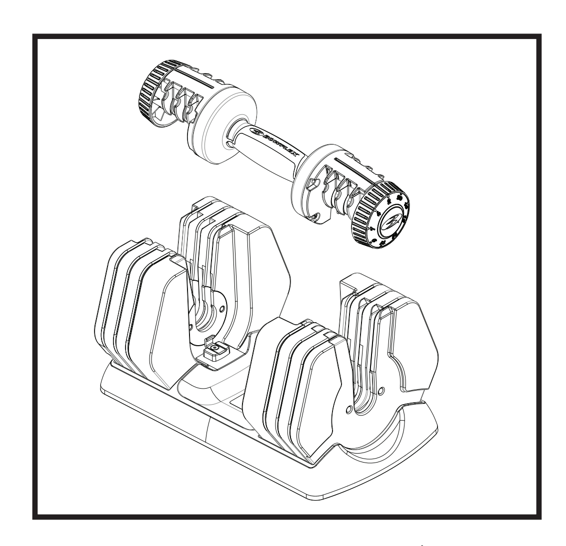


Schéma 2



Ne vous appuyez pas sur la poignée des haltères et n'utilisez pas ces derniers comme support du poids du corps (pour faire des pompes, par exemple). Vous endommageriez ainsi le mécanisme de verrouillage ou les plaques, qui pourraient malencontreusement sortir de la poignée. Vous pourriez également causer des blessures graves et annuler la garantie.

Inspectez les haltères avant chaque utilisation. N'utilisez pas les haltères si certaines pièces sont usées ou endommagées. Contactez votre distributeur ou revendeur local Bowflex® pour toute information relative au service après-vente.

Incréments de poids

Les incréments de poids sont au nombre de 9 :

2 kg (4 lb)	4 kg (10 lb)	7 kg (15 lb)	9 kg (20 lb)	11 kg (25 lb)	14 kg (30 lb)	16 kg (35 lb)	18 kg (40 lb)	20 kg (45 lb)

Remarque : les incréments de poids sont donnés à titre indicatif seulement. Les valeurs exactes varient en fonction du fabricant.

Fonctionnement

Comprendre le mécanisme de verrouillage

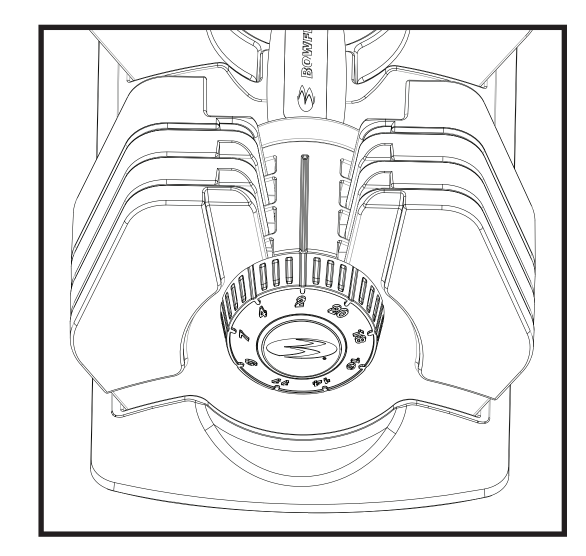
Votre haltère est pourvu de la technologie SelectTech®. Il est équipé d'un mécanisme de verrouillage permettant une sélection sûre et sans danger des plaques, ainsi que leur maintien durant l'entraînement.

 Assurez-vous de bien maîtriser et de tester ce mécanisme régulièrement afin de vérifier qu'il fonctionne correctement.

Le mécanisme de verrouillage a deux fonctions clés :

1. Il ne laisse les molettes d'ajustement tourner que si l'haltère est complètement inséré dans la base. Il arrime les plaques à la poignée de l'haltère quand celui-ci n'est pas dans la base, les empêchant ainsi de tomber.
2. Il bloque la poignée de l'haltère jusqu'à ce que toutes les plaques sélectionnées soient correctement arrimées. Il bloque l'haltère dans la base jusqu'à ce que toutes les plaques sélectionnées soient correctement engagées dans la broche de verrouillage.

Tester le mécanisme de verrouillage



1. Insérez la poignée de l'haltère dans la base, puis placez les deux molettes d'ajustement sur le chiffre 2. Les deux molettes doivent s'enclencher dans une encoche (ou cran) en faisant un "clic", audible à chaque fois que vous placez l'encoche sur un chiffre différent.
2. Soulevez la poignée perpendiculairement à la base pour que toutes les plaques restent bien en place.
3. Une fois la poignée sortie de la base, essayez de tourner sans forcer sur les molettes d'ajustement. Ces dernières doivent rester immobiles. En effet, la broche verrouille les plaques sur la poignée de l'haltère quand celui-ci est retiré de la base. Vérifiez l'immobilité des deux molettes d'ajustement.

 Ne forcez pas sur les molettes d'ajustement, afin de ne pas endommager le mécanisme de verrouillage.

4. Une fois le mécanisme de verrouillage vérifié, replacez la poignée de l'haltère dans la base.
5. Placez l'une des molettes d'ajustement entre le chiffre 2 et 20, de sorte à lui donner volontairement une mauvaise position, entre deux encoches.
6. Essayez alors de soulever la poignée. Cette dernière doit rester bloquée dans la base.
7. Replacez la molette d'ajustement dans une encoche et vérifiez que vous pouvez à présent ôter l'haltère de la base.
8. Effectuez ce test pour les deux molettes d'ajustement.
9. Vérifiez que la poignée de l'haltère est bien ajustée. Pour ce faire, réglez les molettes sur 4 et ôtez l'haltère de la base. Essayez sans forcer de tirer les molettes de la poignée vers l'extérieur. Ces dernières ne doivent pas bouger et les plaques doivent rester bien serrées.
10. Le test du mécanisme de verrouillage est à présent terminé. Nous vous suggérons de l'effectuer chaque mois afin de vous assurer que le mécanisme de verrouillage fonctionne correctement.

 N'engagez pas le mécanisme de verrouillage et aidez-vous de la poignée pour soulever l'haltère et sa base. Pour soulever la base en même temps que l'haltère, engagez le mécanisme de verrouillage tout en maintenant la base.

Si le mécanisme de verrouillage de l'haltère ne fonctionne pas correctement durant la procédure de test décrite ci-dessus, effectuez les opérations suivantes :

1. Arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil et contactez un réparateur agréé.

2. Contactez votre distributeur ou revendeur local Bowflex® pour toute information relative au service après-vente.

Maintenance/Dépannage



L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier du kit est de la responsabilité de son propriétaire. Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. N'utilisez pas l'équipement avant d'avoir changé les pièces qui doivent l'être. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Maintenance de l'haltère ajustable :

1. Si la poignée, les plaques ou la base de votre kit d'haltères sont souillées, nous vous conseillons de les nettoyer avec un chiffon légèrement humidifié (à l'eau chaude) et un peu de savon doux. Essuyez-le ensuite avec un chiffon.
2. Le kit d'haltères ajustables contient déjà un lubrifiant interne et ne nécessite donc pas d'être lubrifié. Les parties de contact situées entre les plaques et les disques de sélection, non lubrifiées, exercent peu de frottement et ne nécessitent donc pas d'être lubrifiées. Si vous souhaitez toutefois lubrifier les plaques et/ou les disques de sélection, utilisez exclusivement un lubrifiant à la silicone, préférablement de classe alimentaire.



N'utilisez pas de solvants, de détergents, de produits chimiques ni d'eau de Javel pour le nettoyage de votre haltère. Vous risqueriez d'endommager les composants et de dégrader les performances de l'appareil.

Ne démontez jamais la poignée des haltères ni la base, ces parties devant être réparées par des professionnels exclusivement. Vous risqueriez d'annuler la garantie du fabricant. Contactez votre distributeur ou fournisseur local Bowflex® pour toute réparation.

Quotidiennement/Avant chaque utilisation :	Examinez l'équipement. Vérifiez sa condition et son fonctionnement. En cas de dommage constaté, N'UTILISEZ PAS VOTRE EQUIPEMENT.
Quotidiennement/Après chaque utilisation :	Nettoyez l'équipement à l'aide d'un chiffon sec. N'utilisez pas de nettoyant contenant des enzymes.
Une fois par semaine :	Nettoyez complètement l'équipement avec un chiffon propre légèrement humidifié d'eau tiède et d'une petite quantité de savon doux. Essuyez-le ensuite avec un chiffon. Appliquez une peinture à retouches pour les éraflures afin de prévenir l'apparition de rouille, si nécessaire.
Une fois par mois :	Examinez la structure afin de localiser tout signe de craquelure ou de courbure permanente. Le cas échéant, n'utilisez pas votre équipement. Contactez votre distributeur ou fournisseur local Bowflex® pour toute réparation.

Dépannage

Problème	**Solution**
La poignée de l'haltère ne s'insère pas complètement dans la base quand aucune plaque n'est arrimée.	1. Assurez-vous que les deux molettes d'ajustement sont réglées sur 4. 2. Assurez-vous que les plaques sont bien insérées dans la base.
La poignée de l'haltère ne s'insère pas complètement dans la base quand des plaques sont arrimées.	Assurez-vous que les plaques restant sur la base sont insérées dans leur emplacement et n'ont pas été déplacées. Dans le cas contraire, vous ne pourriez pas replacer l'haltère dans la base.
La molette d'ajustement ne tourne pas quand l'haltère est posé sur la base.	1. Assurez-vous que la poignée de l'haltère est bien inséré dans la base. Si tel n'est pas le cas, le mécanisme de verrouillage bloque les molettes d'ajustement. 2. Assurez-vous que les plaques sont bien insérées dans la base. 3. Vérifiez l'absence de poussière, débris ou autres éléments obstruant la base. Pour ce faire, vous pourrez avoir besoin d'ôter les plaques de la base. N'oubliez pas de replacer chaque plaque dans son emplacement exact.
Les plaques ne sont pas arrimées à la base et tombent.	Assurez-vous que les plaques restant sur la base sont insérées dans leur emplacement et n'ont pas été déplacées.

